



## SOPA DE LEGUMES E MACARRÃO

Sopa para jantar e aquecer do frio.

 1 hora 1 hora e 30 minutos 5 porções

## INGREDIENTES

- 200 gramas de macarrão cru (Penne, Concha, Parafuso, Gravata ou Caracol)
- 2 unidades médias de batata inglesa cozida (280 g)
- 180 gramas de abobrinha crua
- 1 unidade média de cenoura crua (120 g)
- 2 unidades grandes de tomate, vermelho, maduro, cru (364 g)
- 5 folhas médias de couve manteiga crua (100 g)
- 1 unidade média de cebola crua (70 g)
- 1 unidade pequena de pimentão verde ou vermelho cru (38 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma Panela Grande, refogue a cebola, o tomate e o pimentão.
- 2º Junte a cenoura, a batata e deixe refogar por 5 minutos.
- 3º Junte os temperos, ajuste com sal e pimenta do reino a gosto.
- 4º Acrescente a couve, a abobrinha, e o macarrão e cozinhe em fogo baixo até o macarrão ficar "al dente" [Se necessário, coloque mais água]
- 5º Sirva com Queijo Parmesão Ralado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (270 g)	% DDR
ENERGIA	49 kcal	132 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	10 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	2 g	5 g	7 %
GORDURA	0 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	3 mg	8 mg	0 %